

PNL+ Arquetipos + Alma Familiar **Un camino de transformación personal**

Judith DeLozier y Jessica Riveri
Gestor PNL

Nos guste o no, somos parte de una familia. Y cada uno de sus miembros ocupa un espacio. La PNL y las Constelaciones Familiares nos proponen modelos que nos ayudan a ubicarnos en ese espacio y a hacernos responsables de nuestra vida.

Naces de un hombre y una mujer, ahí parte tu historia personal, y fruto de la relación contigo mismo y los demás vas creando una visión de la realidad. Instalas creencias, sentidos de identidad; estimulas y fortaleces habilidades y patrones de comportamiento, algunos de ellos conscientes y otros que operan desde tu inconsciente.

Carl Gustav Jung, terapeuta del siglo pasado, amplió la comprensión de la historia personal e introdujo un juego de fuerzas arquetípicas que están más allá de la persona y que al mismo tiempo convergen en el individuo desde el inconsciente colectivo, manifestándose en creencias, habilidades y patrones de comportamiento. Con ello abre una nueva posibilidad de intervención a través del trabajo con arquetipos. Soy YO en relación a los Arquetipos -esas fuerzas inconscientes que devienen de nuestra participación en el saber colectivo de la humanidad, viven a través de todos nosotros, trascendiendo los límites culturales, de lenguaje y sociedad.

Desde el prisma de la Programación Neurolingüística (PNL), los arquetipos son parte de la “estructura profunda” y generalmente se refieren a procesos del nivel de identidad. Por ejemplo, el agua como símbolo del inconsciente está presente en diferentes culturas; la semilla como símbolo de comienzo y crecimiento.

Bert Hellinger, terapeuta contemporáneo, nos permite acceder ahora a una nueva dimensión del inconsciente

colectivo mediante el campo sistémico familiar, lo que ha llamado el alma familiar y las lealtades invisibles en el sistema, donde la persona manifestará determinados patrones de habilidades, creencias y comportamientos. Aquí el espacio de cambio es: YO en relación al alma de la propia familia.

Distintas miradas que abordan a la persona, y con certeza existen más modelos que nos ayudan a comprender la complejidad de los patrones de habilidades, creencias y comportamientos que nos caracterizan. Un camino de búsqueda y desarrollo no acabado, y ¡qué bueno! ¿Te imaginas si pudiésemos describir, comprender y predecir nuestro comportamiento en base a uno o dos modelos?

Sí a la Vida tal cual es

Naces de un hombre y una mujer, tu padre y tu madre, en un lugar específico en la familia, un día único en la historia y te nombran. Una familia con una historia social, cultural y económica, que de diferentes maneras condicionará tu existencia. Con hechos emocionales de diversa índole que darán un marco a tu vida. Eso es algo dado y de lo cual no puedes escapar.

La vida te da la bienvenida a una travesía donde tendrás muchas conquistas que realizar, aventuras que emprender, cuyo punto de partida es incuestionable: ellos son tus padres y te han dado lo esencial para el camino, la vida. Bert Hellinger, a través de su trabajo de constelaciones, pone de relieve este hecho, en donde la vitalidad está en directa relación con este aspecto fundacional de nuestra existencia.

Es como si para estar vivos, realmente vivos en la vida, necesitáramos situarnos en el origen de ella, plenamente y en total aceptación. Sólo así, podremos estar realmente vivos. Si le decimos *NO* al origen, no estamos aceptando la travesía de la vida, y perdemos la aventura. La vida es una aventura: es un proceso donde necesitamos la fuerza de la roca y la fluidez del río para emprender el camino dado con nuestro nacimiento.

Al decir *SÍ* a la vida, tal cual es, iniciamos la travesía del héroe o de la heroína, en la que recibimos la vida en gratitud para hacer un buen uso de ella. Dirigir este proceso de sentido de vida se asemeja a lo que Campbell llamaba el "*Viaje del Héroe*" (*The Power of Myth*, 1988); estudioso de los mitos e historias que cruzan las fronteras culturales,

descubrió temas que se repiten en muchas culturas y que aparentemente son hilos muy profundos que conectan a toda la humanidad, reflejando el camino general que tomamos desde el nacimiento hasta la muerte, cualquiera sean nuestras circunstancias individuales. Así como todos nacemos y morimos de la misma manera, existen otros patrones profundos que se guardan en la memoria colectiva de nuestra especie, a eso llamamos arquetipos.

Campbell describe las etapas comunes de nuestro camino de vida como si fueran los pasos del *"Viaje del Héroe"*, esa secuencia de eventos que parecen compartidos en los mitos épicos de todas las culturas.

Primero, escuchas un llamado que corresponde a la identidad, el sentido de vida, el ¿quién soy? y ¿cuál es mi misión? Es el futuro que te llama. Y por cierto, podemos elegir aceptar o ignorar el llamado. Siempre está la opción. Si decides aceptar el llamado tendrás que enfrentarte a una frontera o umbral de tus capacidades presentes o de la mirada del mundo. Implica ir más allá, cruzar un umbral que nos empuja hacia un nuevo "territorio" vital, fuera de nuestra zona de comodidad. Un territorio que nos fuerza a crecer y evolucionar, y nos exige encontrar apoyo y orientación. Es un espacio no vivido, y eso crea incertidumbre.

Cuando tienes el coraje de cruzar el umbral, de ir más allá, te abres a otras relaciones, donde surgirán patrocinadores; en términos del sentido común se dice que *"cuando el estudiante está listo, aparece el profesor"*. Estas son relaciones que nos ayudan a crear competencias, a creer en nosotros mismos y seguir concentrándonos en nuestros objetivos. La conquista se hace en equipo, no hay camino que se recorra solo, cada uno de esos mentores que acompañan e iluminan el camino son fuerzas que potencian la nueva conquista.

Y allí ya estás en condiciones de enfrentar un reto o los "demonios" que guardan los límites establecidos en tu forma de vida. Son los desafíos de contexto, de competencias, creencias limitantes u otros obstáculos y crisis que emergen de circunstancias sobre las cuales creemos no tener control. Es lo que necesitamos combatir o aceptar para ir más allá. Nuestros miedos, nuestras limitaciones y rigideces.

Nuestros recursos son los valores, las habilidades conductuales y las capacidades cognitivas que se activan para poder batallar con la complejidad, la incertidumbre y la resistencia. Es un área donde la persona debe crecer para poder desarrollar la flexibilidad y creciente despliegue de requisitos que son necesarios para navegar con éxito en este nuevo territorio y superar los obstáculos que surgen en el camino.

Tratándose de una metáfora, ésta capta bastante bien la realidad a la que nos enfrentamos las personas cuando buscamos cambiar el presente y construir un camino hacia un futuro exitoso, y debemos luchar contra las incertidumbres del cambio hasta completar la tarea a la cual hemos sido llamados, y encontrar la forma de cumplir el llamado creando un nuevo mapa del mundo que incorpore el crecimiento y los descubrimientos ganados en nuestro viaje.

Conquistas del héroe/ heroína

Tu historia personal ha dejado huellas. Historias de niñez, tus parejas, tus aciertos y fracasos, y la relación con tus padres han formado creencias y sentidos de identidad que están presentes en tu comportamiento. El concepto socializado de ser mujer/hombre. Algunos de ellos los tienes concientes, en tanto otros operan sin que tú te des cuenta. Y esto corresponde al ámbito de trabajo terapéutico del YO en su historia personal, en cómo se amplían los límites y las fronteras establecidas por los condicionamientos. En esto la PNL nos ofrece un mundo tecnológico de cambio en distintos niveles. Puedes aprender nuevas conductas, habilidades, ampliar y resignificar creencias e identidades en ti.

Podemos conquistar nuevos patrones de conductas y acciones, rutinas específicas de vida. O bien, ampliar estrategias, habilidades y capacidades que facilitan la ejecución de una conducta o tarea determinada. Otros procesos están configurados por los valores y creencias que entregan la motivación y pautas que están detrás de las estrategias y capacidades aplicadas para lograr resultados conductuales en el ambiente. Vale decir, por qué las personas hacen las cosas de la forma como lo hacen, en un tiempo y lugar particular. Nuestros valores y creencias proporcionan la motivación que apoya o inhibe las capacidades y conductas específicas. Los valores y creencias determinan el significado que le damos a los acontecimientos y están en el núcleo del discernimiento y la cultura. Los valores y creencias apoyan el sentido de identidad de la persona e implican el sentido de misión y rol en relación con la visión de las personas y los sistemas más amplios a los que pertenecen.

Normalmente una identidad particular o un rol se expresa como valores y creencias esenciales, que a su vez se apoyan en un amplio espectro de habilidades y capacidades indispensables para manifestar los valores y creencias particulares. Las capacidades eficaces producen un conjunto más amplio aún de conductas y acciones específicas, que expresan y adaptan los valores en muchos contextos y condiciones ambientales particulares.

Son todos ellos dominios de acción de nuestro héroe/heroína.

Ámbitos de Transformación

Te comportas de la manera como lo haces y esto trasciende tu historia personal. Es común la vivencia, en estos casos, de continuar “pegado” en patrones de creencias, habilidades y comportamiento no deseados. El modelo desarrollado por Hellinger te posibilita ir más allá y adentrarte en la dinámica de tu alma familiar para restablecer un nuevo equilibrio que potencie tu fuerza vital y la paz interior. Al héroe/heroína, en su travesía, le da otro dominio de acción. Hay un campo energético-emocional en el cual participas junto a tus ancestros, que impacta tu vida, y esto corresponde al ámbito de trabajo terapéutico del YO en relación a su sistema familiar.

En ocasiones es tan evidente la presencia de patrones de comportamiento a través de las generaciones. Parejas en un vínculo de violencia desde la generación del abuelo, el padre y la actual. Patrones que se repiten con una fuerza que no dan opción a la creatividad personal, se imponen, estableciendo una lealtad invisible con la perpetuación del sistema.

El trabajo de Hellinger permitió tomar conciencia de ciertos movimientos en esta organización de redes familiares, los que promueven la paz y la conexión amorosa en el sistema. El héroe adquiere fuerza para sus desafíos vitales en aceptación. Aquí la persona se sostiene en base a cinco definiciones de identidad. Este es el territorio de transformación para el héroe/heroína, ellas son la conquista:

1. Yo soy Pequeño en relación a mis padres (Madre y Padre): esto es asumir en humildad los límites de acción que podemos sostener como hijos; no podemos cambiar el destino de nuestros ancestros, ni enjuiciar y aplicar castigos. Nuestra posición ante nuestros padres es en vulnerabilidad. Nosotros como hijos recibimos de ellos la vida, y eso engrandece a nuestros padres. Ellos nos dieron la vida – el regalo más precioso y fundamental para nuestra existencia.
2. Yo soy Grande en relación a mis hijos. Complementariamente al ser padre/ madre surge una definición de ser grande respecto a tu descendencia. Tú das y ellos reciben de ti.
3. Yo soy Igual en relación a mis hermanos. Todos participan de la igualdad de ser hijos, cada uno en su destino,

sin que medie una comparación entre ellos. Cada uno es desde su unicidad. Existe una distinción de orden: el mayor, el segundo... el menor, dentro de un contexto de simetría.

4. Yo soy Igual en relación a mi pareja. El amor de pareja se beneficia en un contexto de reciprocidad. El hombre y la mujer pueden diferenciarse en sus roles y funciones, sin embargo ellos están en un contexto de igualdad.

5. Yo soy Responsable de mi vida, de mis acciones, decisiones y consecuencias. Esto es, en la red sistémica, cada uno de sus integrantes asume su liderazgo personal al incorporar las cuatro definiciones de identidad previa.

Porque finalmente cada uno de estos modelos busca entregar criterios de comprensión, análisis e intervención que le permitan al individuo ganar en libertad para manifestar su esencia, su SER esencial.

Porque la cuestión es: ¿La manera en que te comportas refleja tu ser esencial? o ¿es fruto de los condicionamientos históricos, desbalance de fuerzas arquetípicas o lealtades familiares invisibles?

Difícil a veces de precisar pero sin duda un terreno fértil para nuestro desarrollo personal.

Judith DeLozier. Trainer en PNL. Directora de *NLP University*, California. Trainer Asociado a Gestor.

Jessica Riveri. Trainer en PNL. Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares. Directora de Gestor.